

令和4年度冬料理レシピ

JA熊本経済連

・ 塩こうじで五色なます

五色(青・赤・黄・白・黒)で作る簡単なますに塩こうじパウダーで旨味をプラスします。

・ サーモンの紅白チーズ

スモークサーモンと大根・チーズの紅白がきれいな一品です。

・ 千草焼き

カラフル野菜にツナでコクを足します。羽子板の形に整えればお正月らしさがアップします。

・ ケチャップ風味えびのつや煮

ケチャップを使って甘めに仕上げます。長寿を象った「つ」の形がポイントです。

・ ぶりの黄金焼き

卵の黄身を使った味噌だれを塗って焼くだけ。黄色が映えるぶりの焼き物です。

・ オイスターソースが決め手の鶏から揚げ

一度食べたら止まらない鶏のから揚げです。オイスターソースでしっかり味付けします。

・ 手網寿司

手網に見立てた具材が彩り豊かなお寿司です。

・ 豚バラ雑煮

焼き豚を贅沢にお雑煮に。漬け込んで焼くだけの焼き豚はおせちの一品にも使えます。

・ ホームケーキミックスでいろいろ風和菓子

ホームケーキミックスと米粉を使った優しい甘さの和菓子です。



塩こうじで五色なます

材料 (4~6人分)

大根(斜め薄切りにして千切り)	1/4本(約300g)
人参(斜め薄切りにして千切り)	1/3本(約50g)
きゅうり(斜め薄切りにして千切り)	1/2本(約50g)
(工)塩こうじパウダー	1袋
乾燥きくらげ(水戻しして細切り)	2g
ゆずの皮(細切り)	適量
A { (工)らっきょう酢	大さじ2
(工)五倍酢	小さじ1~1.5
ゆずの果汁	小さじ1

作り方

- ① 大根、人参、きゅうり、塩こうじパウダーをビニール袋に入れ、袋に空気を入れて口をしっかり持ち、よく振り混ぜる。
- ② ①にきくらげ、ゆずの皮、Aを加えて同じように振り混ぜる。
- ③ 袋の空気をしっかり抜いて口を閉じ、冷蔵庫にしばらく置いておく。
- ④ 水気を切って皿に盛り付ける。



サーモンの紅白チーズ

材料 (4~6人分)

	スモークサーモン	50g(4~6枚入)
	大根(薄い輪切り)	6枚(1cm程度用意)
A	水	250mL
	塩	小さじ1
	クリームチーズ(棒状に切る)	6切(1切10g程度)
	柚子こしょう	少々

作り方

- ① 大根はスライサーなどで薄めの輪切りにし、Aを合わせたものと一緒にビニール袋に入れて漬けておく。
- ② スモークサーモンは解凍し、大きいものがあれば切って6枚分にする。
- ③ スモークサーモンを縦に置き、クリームチーズを覆うように包む。
- ④ ①の大根の水気をキッチンペーパーでよく拭き取り、③を包む。
- ⑤ 皿に盛り付け、お好みで柚子こしょうを中央に添える。



千草焼き

材料 (4~6人分)

	さやいんげん 又は 絹さや(茹でて斜め細千切り)	10本程度
	(工)ホワイトツナフレーク	70g(1缶)
	人参(3cm長さの細千切り)	1/4本
	しいたけ(石づきを取って薄切り)	2枚
A	(工)上白糖	小さじ2
	(工)白だし	小さじ2
	(工)新調味みりんタイプ調味料	小さじ2
	卵	3個
	(工)こめ油	小さじ1

作り方

- ① さやいんげんは筋があればとって下茹でし、冷水にとって斜め細千切りにしておく。
- ② フライパンに軽く油を切ったツナフレーク、人参、しいたけを入れ、炒め合わせる。野菜がしんなりしたらAを入れて2~3分弱火で炒める。
- ③ ボウルに卵を割り入れ、よく溶きほぐし、①、②は汁ごと加えて混ぜる。
- ④ あれば卵焼き用の角型のフライパンに、なければ小さめのフライパンにキッチンペーパーを使ってこめ油を薄く塗る。③を一気に流し入れて底から混ぜながら、半熟状になるまで火を通し、蓋又はアルミホイルで蓋をしてごく弱火で2~3分焼く。
- ⑤ 周りが焼き固まってきたら、奥半分から手前に折りたたみ、さらに弱火で3~4分加熱し、中まで火を通す。
- ⑥ 粗熱をとり、ラップで包んで形を整え、冷めるまで置いておく。
- ⑦ 羽子板のような形に切り分け、竹串などを刺して皿に盛り付ける。



ケチャップ風味えびのつや煮

材料 (4~6人分)

	有頭えび	12尾
A	(工)純米料理酒	100mL
	(工)新調味みりんタイプ調味料	100mL
	(工)三温糖	大さじ1
	しょうゆ	大さじ2
	(工)トマトケチャップこだわり素材	大さじ2



作り方

- ① 有頭えびは解凍し、殻を剥かずに、角、尾の部分の剣先、足をキッチンばさみで切り背わたがあれば竹串などで取り除く。
- ② えびを「つ」の字の形に曲げ、頭のつけ根から、尾の2番目の関節にかけてつまようじを刺す。
- ③ 小鍋にAを入れて中火で煮立て、えびを加えて弱火にする。えびの上下を返しながらか、2~3分煮る。
- ④ トマトケチャップを加え、さらに1~2分煮て火を止める。
- ⑤ 粗熱を取って皿に盛り付ける。

ぶりの黄金焼き

材料 (4~6人分)

	ぶり切身(1切を2等分)	4切
A	卵黄	2個分
	味噌	大さじ1
	(工)上白糖	小さじ2



作り方

- ① ぶりは冷凍のまま包丁の背を使って鱗を取り、解凍しておく。
- ② キッチンペーパーでしっかりと水分をふき取り、グリル又は180℃のオーブンで約5分片面を焼く。
- ③ Aをよく混ぜ合わせておく。粘度が高い場合は新調味みりん(分量外)を少量加えて固さを調節する。
- ④ ②の片面が焼けたら裏返し、よく混ぜ合わせたAを表面に塗って焦げないように時々様子を見ながら約5分焼き上げる。
- ⑤ お皿に盛り付ける。

オイスターソースが決め手の 鶏から揚げ

材料 (4~6人分)

	骨太有明鶏モモ肉切身	400g
A	(工)オイスターソース	大さじ3
	(工)おろししょうが	小さじ1
	(工)おろしにんにく	小さじ1
	片栗粉	大さじ6~8
	(工)こめ油 (揚げ油)	適量
	レモン・ミニトマトなどの付け合わせ	適量

作り方

- ① 鶏肉は解凍し、Aと一緒にビニール袋に入れてよく揉み込む。15分ほど置いて味を馴染ませる。
- ② ①の汁気を切り、片栗粉をまんべんなくまぶす。
- ③ 鍋又はフライパンにこめ油を170℃に熱し、②を入れて約5分ほど揚げる。中まで火がしっかり通ったら油切りする。
- ④ レモンやミニトマトの付け合わせと一緒に盛り付ける。



手綱寿司

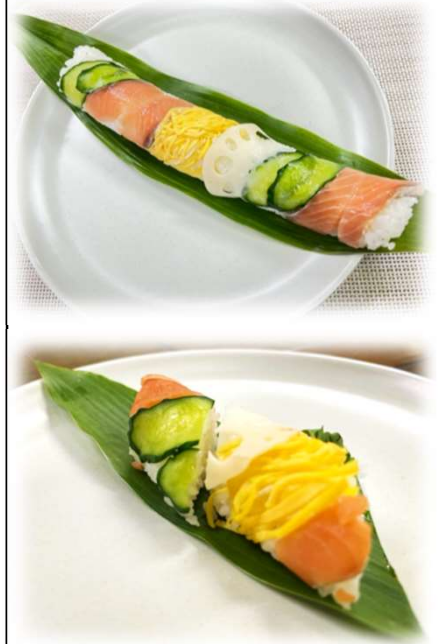
材料 ※具材は5本分・酢飯は約15本分

【具材(5本分)】

れんこん(皮を剥き薄い半月切り)	10枚(3cm程度用意)
らっきょう酢	大さじ3
きゅうり(5cmの斜め薄切り)	20枚(1/2本用意)
塩	少々
銀さし造り(薄切り)	20枚(80g用意)
錦糸卵	
新米粉	小さじ1
水	小さじ1
卵	2個
塩	一つまみ
(工)こめ油	適量

【酢飯(約15本分)】

炊きたてのご飯	1升分
★ (工)五倍酢	大さじ5
(工)上白糖	120g~150g
あっさり漬けの素	大さじ1



作り方

- ① れんこんはスライサーなどでうす切りにし、半月切りにする。500mL程度のお湯を沸かし、(工)五倍酢を小さじ1(分量外)入れてれんこんを茹で、ざるにあげる。ビニール袋などに入れてらっきょう酢を加え、しばらく置いておく。
- ② きゅうりは塩を振ってしんなりさせ、キッチンペーパーで水分をふき取っておく。
- ③ 銀さし造りも塩を振り、キッチンペーパーで水分をふき取っておく。
- ④ ボウルに新米粉、水を入れてよく混ぜる。卵2個を割り入れて溶きほぐし、塩を加える。加える。こめ油をうすく塗ったフライパンで薄焼き卵を作り、粗熱が取れたら千切りにする。
- ⑤ ★を混ぜ合わせ炊きたてのご飯に入れ、すしおけに移し扇ぎながら切るように混ぜる。
- ⑥ 巻きすの上にラップを広げ、①~④の具材を斜めにずらしながら並べる。
- ⑦ ⑥の上に⑤の酢飯を200g程度取ってのせ、ラップと一緒に巻きすで巻く。
- ⑧ 食べやすい大きさに切り分け、盛り付ける。

豚バラ雑煮

材料 (4~5人分)

	豚バラブロック肉	300g
	塩こしょう	少々
A	しょうゆ	大さじ1
	(工)新調味みりんタイプ調味料	小さじ1
	(工)純粹はちみつ	小さじ1
	人参(いちょう切り)	1/4本(約50g)
	大根(いちょう切り)	5cm(約50g)
B	水	1L
	(工)和風だし	2袋
	薄口しょうゆ	大さじ2
	切り餅(半分に切る)	2~3個
	飾り用の三つ葉(3cm幅に切る)	適量



作り方

- 前準備**
- (1) 豚バラブロックは解凍後、フォークで数か所穴をあけ、塩こしょうをすり込む。
 - (2) チャック付きの保存袋に(1)を入れ、Aの調味料を加えてよく揉みこみ、空気を抜いてしっかり口を閉じ、冷蔵庫で半日味を染み込ませる。

- ① オーブンを180℃に予熱し、漬け込んだ豚肉は常温に戻しておく。
- ② 予熱したオーブんに①を入れて30分焼き、竹串を刺して出てくる肉汁が透明であれば、オーブンから取り出す。
- ③ 粗熱を取って食べやすい大きさに切る。
- ④ 鍋に水、和風だしを入れて火にかける。人参、大根を加え煮て、火が通ったら薄口しょうゆを加えて味を調える。
- ⑤ 切り餅はトースターやフライパンで焼いて表面に焼き色を付ける。
- ⑥ お椀に③の角煮、⑤の餅を並べ入れ、④を注ぎ、三つ葉を盛り付ける。

ホームケーキミックスで いろいろ風和菓子

材料 (小2本分・約10cm/本)

A	ホームケーキミックス	60g
	新米粉	15g
	(工)三温糖	40g
	水	150mL
B	抹茶	小さじ1
	お湯	小さじ1
	黒豆のまんま	40g(1/2袋)



作り方

- ① Aをボウルに入れ、水を少しずつ加えてよく混ぜあわせる。
- ② ①をお玉ですくって耐熱容器に2等分し、片方にBを入れてよく混ぜる。
※抹茶入りがだまになった場合はふるいなどで一度濾す。
- ③ それぞれレンジで2分半加熱し、一旦取り出してよく混ぜる。
※加熱しても生地がゆるい場合は様子を見ながらさらに10秒ずつ加熱する。
- ④ ③を取り出してそれぞれに黒豆のまんまを半分ずつ混ぜ込み、ラップで楕円形に成型して冷まし固める。
- ⑤ 食べる直前に切り分け、盛り付ける。